

健康 ワンポイントアドバイス



魚をもっと食卓に！ 成長期にこそ食べたい魚料理

魚は、子どもの成長に欠かせない栄養素がたっぷり詰まっています。幼い頃から魚を食べる習慣を育み、将来の健康的な食生活につなげましょう。

脳と体をつくる魚の栄養

魚に含まれるDHAやEPAは、脳の発達や健康な血管づくりに欠かせません。特に青魚や旬の魚に多く含まれます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富で、骨の成長も助けてくれます。

魚を簡単に取り入れる3つの工夫

骨なしで食べやすく

骨が苦手な場合は、切り身や骨抜き済みの商品がお勧めです。シラスやシシャモのように、骨を気にせずに食べられる魚を選ぶと、効率良くカルシウムも補給できます。

カリッと食感で苦手克服

カリッとした食感は、子どもに人気です。小麦粉をまぶ

した揚げ焼きやフライがお勧めです。魚の臭いやパサつきが気になる場合は、衣にゴマや青のりを混ぜたり、タルタルソースを添えたりすると食べやすくなります。

だしを味方に


魚のだしは、うまみと香りが強く、食欲増進や減塩効果もあります。味覚が育つ時期に、だしのおいしさを伝えましょう。だしパックを使うと手軽に取り入れられます。

日々の暮らしに食育を

海が近い旭市は、食育にも最適です。買い物の際には、旬の魚を手に取り、会話をしながら食卓に並べてみませんか。



【こども家庭課 管理栄養士】




旭産
簡単・ヘルシーレシピ
vol.198

おいしい食べよう

メロンと生ハムの冷製スープ

1人分の栄養価 エネルギー104kcal、食塩相当量0.3g

メロンには、体内の余分な塩分を排出して血圧を調整するカリウムが豊富です。このスープは塩分を控えつつ、生ハムの塩味とヨーグルトの酸味で、メリハリのある味に仕上がります。メロンは、熱し過ぎていない物を使うのがお勧めです。



材料(4人分)

メロン……………300g(皮なし)
無糖ヨーグルト……………大さじ4
生ハム……………4枚
オリーブオイル……………大さじ2
黒こしょう……………少々

作り方

- ①メロンは、一口大に切る。
- ②ミキサーに①とヨーグルトを入れ、液状になるまでかき混ぜる。
- ③器に盛り付け、ちぎった生ハムをのせる。
- ④オリーブオイルを回しかけ、黒こしょうを振って完成。

※器を冷やしておく、より一層おいしく食べられます。

㊟旭市保健推進員協議会共和支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

熱中症 予防行動を！

熱中症警戒アラートをチェック！



暑さを避ける！



小まめに水分補給！



暑さ指数(WBGT値)をチェックしましょう！



広報あさひは
8/1発行で500号



みんなの広報あさひ展

～500号までのあゆみを一緒に振り返ろう～

おひさまテラスで開催中

